

A watercolor illustration of a person with short blonde hair, wearing a brown jacket and dark pants, walking away from the viewer down a sun-dappled forest path. The path is covered in yellow and green foliage. Tall trees with green and yellow leaves line the path, and sunlight filters through the canopy, creating a bright, hazy atmosphere. The overall style is soft and painterly.

**КАК СПРАВИТЬСЯ
С ВЫГОРАНИЕМ
И
ВЕРНУТЬ ВКУС
К ЖИЗНИ**

ДЖУЛИЯ МАКБЕННЕТ

Джулия Макбеннет

Как справиться с выгоранием и вернуть вкус к жизни

<https://litres.ru/74171979>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не учебник по позитивному мышлению. Она не научит вас «улыбаться и дышать». Она — честный, пошаговый дневник возвращения к жизни женщины, которая прошла через выгорание и нашла дорогу назад.

Вы узнаете: почему женщины выгорают в 2-3 раза чаще мужчин, как распознать первые телесные сигналы (ком в горле, холодные руки, пробуждение в 3-4 утра) и почему «просто отдохнуть» не работает. Вы научитесь говорить «нет» без чувства вины, использовать злость как топливо, чинить личные границы и составлять дофаминовое меню на каждый день.

15 глав, дневниковые задания, чек-листы и 50 фраз-амнистий для чувства вины. Для женщин, которые устали быть «сильными» и хотят вернуть себе себя. Живых, несовершенных, с правом на усталость.

Восстановление возможно. Оно не быстрое, не героическое, но оно есть. И начинается с одного маленького «да» себе.

Содержание

Введение	4
Глава 1. «Героиня умирает первой». Почему выгорание у женщин начинается с ролей	15
Глава 2. Анатомия пустоты. Как распознать выгорание на ранней стадии (до того как пропало желание жить)	33
Глава 3. Железная леди с трещиной. Миф о том, что «сильные женщины не выгорают»	53
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Джулия Макбеннет

Как справиться с выгоранием и вернуть вкус к жизни

Введение

Я помню этот день с пугающей точностью. Было 11:32 утра, вторник, середина марта. Солнце пробивалось сквозь грязное окно кухни, которое я не мыла три недели. В моей руке – кружка с чаем, который заварился еще в 8:00. Он был ледяным, с пленочкой сверху. Я сидела за кухонным столом, смотрела в белую стену напротив и... ничего не чувствовала.

Не то чтобы мне было плохо. Мне не было вообще ничего. Пустота – не черная, не тяжелая, а какая-то ватная, серая. Как будто из меня вынули все батарейки, включая ту, которая отвечает за желание встать и вылить чай.

Я просидела так 47 минут. Я засекала потом по времени звонка от подруги, который прервал это оцепенение. Я не плакала. Не думала. Не планировала. Я просто была, но меня не было внутри.

В тот момент я еще не знала, что это называется «эмоциональное выгорание». Мне казалось, что выгорание – это когда люди в красных книгах увольняются с работы в социальной сфере. А я? У меня была хорошая работа, муж, квартира, собака, хобби (я вязала, хотя последний раз брала спицы полгода назад). У меня не было права выгорать.

Но выгорание не спрашивает разрешения. Оно приходит тихо, как квартирант, который сначала кладет зубную щетку в ваш стаканчик, а через месяц уже спит в вашей постели.

В следующие три месяца я прошла через отрицание («да все нормально, просто устала»), самолечение («выпью магний, куплю новый ежедневник, начну бегать по утрам»), срыв («мне хуже, чем было») и, наконец, принятие. Я оказалась в кабинете психотерапевта с заплаканными глазами и сказала фразу, которую до этого считала слабостью:

– Я не знаю, как жить дальше. Я ничего не хочу. Я пустая.

Она посмотрела на меня спокойно и ответила то, что я запомнила навсегда:

– Ты не сломалась. Ты перегрузилась. Это чинится. Но не так, как ты думаешь.

Женщины выгорают иначе, чем мужчины. Не лучше и не хуже – иначе.

Статистика неумолима: по данным Всемирной организации здравоохранения и множества мета-анализов (например, исследования 2020 года в *Journal of Applied Psychology*), женщины сталкиваются с эмоциональным выгоранием в 2–3

раза чаще мужчин. В некоторых профессиональных сферах – в 4 раза.

Почему?

Потому что нас с детства учат трем вещам, которые идеально подготавливают почву для выгорания:

Быть хорошими для всех. Хорошая дочь, хорошая ученица, хорошая подруга, хорошая жена, хорошая мать, хорошая сотрудница. И ни в одном из этих пунктов нет графы «хорошая для себя».

Чувствовать чужие эмоции и отвечать за них. «Не расстраивай маму», «улыбнись дяде», «ты же девочка, будь помягче», «как ты могла так сказать, он же после этого переживает». Мы вырастаем в эмпатов-профессионалов, которые сканируют настроение комнаты быстрее, чем радар – самолеты.

Терпеть и справляться. «Соберись, тряпка», «у других еще хуже», «что ты ноешь, у тебя же все есть», «будь благодарна». Женская боль хронически недооценивается – в медицине, в семье, на работе. Мы привыкаем не жаловаться. А потом удивляемся, почему у нас отказывает тело и психика.

И добавьте сюда «вторую смену» – неоплачиваемую домашнюю работу, которая у женщин в среднем занимает на 2–4 часа в день больше, чем у мужчин (даже если оба работают полный день). Добавьте ментальную нагрузку – бесконечное планирование, напоминания, организацию, контроль. Добавьте страх за свою безопасность, который жен-

щины встроен в фоновый режим.

А теперь спросите себя: после всего этого нормально – не выгореть?

Эта книга не написана дядей в белом халате, который скажет вам «отдохните, займитесь йогой, пейте витамин D». Я не доктор наук. Я – женщина, которая прошла через выгорание дважды. Второй раз – уже профессионально, с психотерапевтом, с дневником симптомов, с падениями и подъемами. Я потратила годы, чтобы собрать воедино то, что реально работает для женщин.

Я опробовала на себе:

- техники когнитивно-поведенческой терапии,
- соматические практики,
- гормональную коррекцию,
- изменение режима сна,
- увольнение (да, один раз я уволилась с хорошей работы без плана Б),
- конфликты с близкими, когда училась говорить «нет»,
- и множество маленьких, почти незаметных утр, когда я училась просто хотеть жить.

Не все сработало с первого раза. Но у меня есть список того, что сработало в итоге. Им я и делюсь.

Давайте сразу расставим точки над *i*, чтобы вы не бросили книгу на второй странице, когда я не предложу вам «выспаться и все наладится».

Эта книга НЕ про:

Х «Позитивное мышление» и аффирмации перед зеркалом. Выгорание – это не недостаток любви к себе, это системный сбой. От «я себя люблю» он не лечится.

Х «Просто возьми отпуск и отдохни». Я знаю женщин, которые возвращались из трехнедельного отпуска на Бали более уставшими, чем до него. Отдых без смены системы не работает.

Х «Уволиться и найти дело мечты». Потому что иногда уволиться нельзя (ипотека, дети, маленький город). А иногда дело мечты выгорает быстрее, чем офисная рутина.

Х «Витамины, спортзал и дисциплина». Если вы на нуле, спортзал добивает, а дисциплина превращается в самобичевание. Мы сначала чиним двигатель, потом красим корпус.

Х «Перестать быть такой чувствительной». Чувствительность – не баг, а фича. Мы не будем вас переделывать в работа.

Эта книга ПРО:

✓ Пошаговое, очень медленное, иногда смешное, иногда горькое возвращение к себе. Мы не бежим марафон, мы учимся дышать.

✓ Техники, которые работают именно для женской физиологии и психики (цикл, гормоны, социальные роли, страхи безопасности).

✓ Практические инструменты, которые можно использовать даже в день, когда у вас нет сил чистить зубы. Микрошаги. Очень маленькие, почти незаметные.

✓ Работу с чувством вины – отдельно, подробно, с фразами-противоядиями. Потому что без этого все остальное бесполезно.

✓ Возвращение способности хотеть. Не «быть счастливой 24/7», а просто: хотеть чай, а не кофе. Хотеть выйти на улицу. Хотеть позвонить подруге. Хотеть жить.

У меня есть подруга Лена. Она прочитала за свою жизнь 342 книги по саморазвитию – от бестселлеров до маргинальных учений. И у нее до сих пор тревожное расстройство и выгорание. Почему?

Потому что она читала книги как романы: с первой страницы до последней, быстро, проглатывая, ставя галочку «прочитано». А потом ничего не менялось.

Это другая книга.

Вот как я предлагаю с ней работать:

1. Начинайте с любой главы

Выгорание – это не школьная программа. Если вас сейчас больше всего бесит тема границ – идите сразу в главу 7. Если вы не можете спать – глава 8. Если вы потеряли способность радоваться – глава 9. Вы не пропустите ничего важного, я буду делать отсылки.

2. В каждой главе есть три обязательных элемента

Практическое задание (часто в формате «дневник» – пишите прямо в книге, если это ваша бумажная копия, или в отдельной тетради).

Чек-лист (например, признаки того, что у вас нарушен

сон; или список энергетических воров).

Микрошаг (одно действие на сегодня, которое реально сделать в состоянии «я еле жива»).

Не пропускайте их. Самое ценное в этой книге – не буквы, а то, что вы сделаете после них.

3. Не читайте больше одной главы в день

Серьезно. Книга не сбежит. Ваш мозг в состоянии выгорания обрабатывает информацию медленнее, и это нормально. Одна глава – стоп. Лучше полглавы с заданием, чем две главы без.

4. Ведите дневник восстановления

В конце книги есть шаблон на 30 дней. Но вы можете начать с простой тетради. Каждый вечер – три строчки:

Что я сегодня сделала для себя (даже если просто выпила стакан воды).

Что я сегодня НЕ сделала (из того, что требовали другие, а я отказалась).

Какое чувство я заметила (злость, усталость, пустоту, радость – любое).

Не пишите романов. Это не литературный конкурс.

5. Разрешите себе пропускать, возвращаться, злиться на книгу

Если какая-то техника вас бесит – отлично. Напишите на полях «бесит!». Через неделю вернитесь. Иногда злость – это первый признак того, что техника попала в больное место. А больное место нужно лечить.

6. Не ждите быстрых результатов

В интернете полно заголовков «Как победить выгорание за 5 дней». Это вранье. Выгорание накапливалось месяцами, а то и годами. Ему потребуется время, чтобы рассосаться. Но первые изменения – сон чуть глубже, утром чуть меньше отвращения к жизни – вы заметите уже через 1–2 недели, если будете делать задания.

Я не обещаю вам, что вы станете «новой женщиной» с сияющими глазами и бизнес-планом на миллион. Люди, которые обещают трансформацию за 300 страниц, продают воздух.

Вы получите другое:

1. Устойчивый навык распознавания своих истощений. Вы научитесь замечать первые звоночки задолго до того, как сядете с ледяным чаем перед стеной. Это как научиться чувствовать начало мигрени и принять таблетку, а не терпеть до рвоты.

2. Конкретные «красные флаги» и план действий при них. Не «я чувствую, что что-то не так», а «если я три дня подряд не хочу выходить из душа – это сигнал, делаю упражнение 7.2 и звоню подруге из списка».

3. Вкус к жизни. Я не обещаю счастья 24/7. Я обещаю, что вы снова начнете чувствовать разницу между усталостью (которая лечится сном) и пустотой (которая лечится вниманием). Вы снова заметите вкус кофе. Запах дождя. Злость – как энергию, а не как врага. Желание – как мускул, который

можно натренировать.

4. Разрешение быть неудобной. Это, пожалуй, главное. Вы получите разрешение говорить «нет» без объяснений. Уходить из комнаты, где вас унижают. Тратить деньги на себя, не оправдываясь. Высыпаться, не чувствуя себя ленивой. Просить о помощи и не добавлять «извините».

5. Навык, который останется с вами навсегда. Я не даю рыбу. Я учу чинить удочку. Даже если через год вы снова почувствуете приближение выгорания (а это нормально – как грипп может вернуться), у вас будет инструкция. Вы не начнете с нуля. Вы начнете с опытом.

Эта книга для вас, если:

Вы просыпаетесь уставшей и засыпаете уставшей, а между этим – просто выживание.

Вы раздражаетесь на близких по пустякам, а потом испытываете вину (и это съедает остатки энергии).

Вам надоело слышать «ты так много делаешь, отдохни», но когда вы пытаетесь отдохнуть – вы не можете, потому что мозг генерирует списки дел.

Вы больше не помните, когда в последний раз делали что-то просто потому что хотелось, а не потому что «надо».

У вас есть симптомы: нарушения цикла, проблемы с кожей/волосами, ком в горле, онемение частей тела, постоянная тяжесть в груди.

Вы боитесь, что если вы сбавите обороты – всё рухнет: работа, семья, отношения, уважение окружающих.

Вы умная, взрослая, состоявшаяся женщина – и именно поэтому отказываете себе в праве на слабость.

И эта книга НЕ для вас, если:

Вы ищете волшебную таблетку, чтобы все починилось само.

Вы считаете, что психотерапия – это для «слабых и сумасшедших».

Вы верите, что женщина должна терпеть и справляться в одиночку.

У вас нет ни одной минуты в день на себя (тогда сначала глава 5 – про отказы, а потом возвращайтесь).

Я обещаю, что не буду использовать слово «энергия» в эзотерическом смысле. Выгорание – это не «пробой ауры», это биохимия, нейробиология и социальная психология.

Я обещаю, что буду честна о своем опыте, включая провалы и рецидивы. Вторая глава далась мне тяжелее первой, хотя я уже «знала, как надо».

Я обещаю, что ни разу не напишу «просто». «Просто отдохни», «просто высыпайся», «просто полюби себя» – нет. Я знаю, что нет ничего «просто», когда у вас внутри все кричит от усталости.

Я обещаю, что в конце каждой главы будут реальные, земные, проверенные на себе и других женщинах упражнения. Без воды. Без «подумайте о вечном». С конкретными фразами, которые можно сказать начальнику, мужу, маме или себе в зеркало.

Я обещаю, что вы не будете чувствовать себя виноватой после прочтения. Если какая-то техника вам не подходит – значит, не подходит. Тело знает лучше. Мы не насилуем себя дисциплиной. Мы ищем то, что работает именно для вас.

Сделайте это прямо сейчас, не откладывая. Даже если вы читаете в метро. Даже если у вас нет ручки.

Первое задание (оно займет 3 минуты):

Поставьте телефон на беззвучный и положите экраном вниз.

Закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха и выдоха. Не глубоких – просто медленных.

Спросите себя (честно, никто не услышит): «Если бы я не должна была сейчас ничего и никому – что бы я почувствовала?»

Не ищите правильный ответ. Просто заметьте первое слово, которое всплывет. Усталость. Пустота. Злость. Страх. Облегчение.

Откройте глаза. Запишите это слово на полях книги. Или в заметках телефона, если книга электронная.

Это не диагноз. Это просто точка А. Ваша стартовая.

А теперь – добро пожаловать. Вы уже сделали первый шаг. Вы признали, что вам нужна помощь. И вы нашли эту книгу. Значит, все не зря.

Глава 1. «Героиня умирает первой». Почему выгорание у женщин начинается с ролей

Я никогда не забуду разговор с моей подругой Аней, которая работала учительницей начальных классов. Мы пили кофе в моей кухне (у нее не было времени приглашать к себе – она даже кофе пила стоя). У нее под глазами были синяки как у панды, а в руке – третий энергетик за день. Я спросила осторожно:

– Ань, ты как?

Она улыбнулась. Устало, автоматически, той улыбкой, которую женщины выдают, когда не хотят доставлять неудобство своим плохим состоянием.

– Нормально, – сказала она. – Устала, конечно. Но кто не устал? У меня же дети, работа, дом. Я же женщина.

«Я же женщина».

Три слова, которые мы произносим как индульгенцию. Как объяснение. Как доказательство того, что мы делаем всё правильно. Потому что если женщина не устала – значит, она недостаточно старается. Правильно?

Давай честно. Когда в последний раз ты слышала, как женщина гордо говорит: «Я так устала! Я в жопе! У меня нет сил

даже на секс!» – и окружающие кивают с уважением? Мы превратили истощение в знак качества. Как лейбл «премиум» на пакете молока.

В женских сообществах усталость выполняет роль валюты. Чем больше ты устала, тем больше ты:

Хорошая мать (потому что с детьми не бывает легко).

Ответственная работница (потому что выкладываешься на 200%).

Надежная жена (потому что ведешь дом, готовишь, стираешь, помнишь про свекровь).

Верная подруга (потому что всегда готова выслушать и помочь).

Усталость стала нашим социальным капиталом. Это наше «я стараюсь». Это наше доказательство собственной ценности.

Но вот в чем подвох. Когда мужчина говорит «я устал на работе» – он получает сочувствие, чай, освобождение от домашних дел и предложение лечь на диван. Когда женщина говорит «я устала» – она слышит: «А кто не устал?», «Ты же мать», «Соберись», «Посмотри на Ирину, у нее трое, и ничего».

Усталость женщины считается дефолтным состоянием. Нормой. А если ты не устала – значит, ты ленивая. Ты не дотягиваешь. Ты обманываешь систему.

Я сама попадалась на этот крючок годами. Помню, как моя знакомая Катя (мама двойняшек, владелица маникюр-

ного салона) сказала мне: «Я сегодня спала целых 6 часов, я такая счастливая!» – и мы обе расхохотались, потому что 6 часов сна для матери двоих детей – это как выигрыш в лотерею. Мы смеялись. Но смех был горьким.

Потому что за этим стояло: «Я привыкла к хроническому недосыпу. Я считаю 6 часов подарком. Я не помню, когда высыпалась последний раз. Но я молодец, я держусь».

Держаться. Еще одно слово-убийца.

Мы держимся, пока не ломаемся. А потом виним себя за то, что сломались.

Разница между обычной усталостью и выгоранием – как разница между голодом и истощением. Голод утоляется едой. Усталость – сном и выходными. А выгорание не проходит после отпуска. Потому что выгорание – это не дефицит отдыха. Это дефицит смысла, контроля и награды.

Исследователи эмоционального выгорания, начиная с пионерки этой темы Кристины Маслач, выделяют три компонента:

Эмоциональное истощение – нет сил даже на простые действия.

Деперсонализация/цинизм – вы начинаете относиться к людям (мужу, детям, клиентам, коллегам) как к функции, а не как к живым существам. «Мне все равно, что он чувствует», «я не хочу никого слышать».

Снижение личной эффективности – вам кажется, что вы делаете всё хуже, хотя объективно всё нормально.

У женщин третий пункт бьет особенно больно. Потому что наша самооценка часто завязана на том, «как я справляюсь». Если мне кажется, что я справляюсь плохо – я проваливаюсь в чувство вины, стыда и «я никчемная».

Ирония в том, что чаще всего выгорают самые ответственные и любящие женщины. Те, кто никогда не бросает дела на полпути. Те, кто помнит дни рождения всех родственников. Те, кто приходит на помощь по первому зову. Те, кто считает, что «если не я, то кто».

А кто-то другой в это время спокойно живет, высыпается и не знает, что такое ком в горле по утрам.

Социальный конструкт «идеальной женщины»: мать, жена, сотрудница, дочь, подруга, хозяйка, психотерапевт для всех

Давай представим среднестатистическую женщину среднего класса из крупного города. Назовем ее Марина. Марине 35 лет. Она работает менеджером в IT-компании. У нее есть муж, двое детей (8 и 5 лет) и собака породы корги, которую она хотела, а кормит и выгуливает все равно она.

Посмотрим на список ролей Марины за один день:

Мать: собрать детей в школу/сад (проверить форму, завтрак, сменку, подписать тетради, не забыть про кружки и секции). Вечером – уроки, чтение на ночь, контроль гигиены, укладывание, если кто-то болеет – ночные бдения.

Жена: поддержать мужа (он устал на работе), заняться сексом (хоть раз в неделю, иначе «что за брак без интима»),

обсудить его проблемы (даже если ее проблемы никто не обсуждает), организовать ужин, который он оценит.

Сотрудница: менеджеры, созвоны, отчеты, ходить на планерки с лицом «у меня всё отлично». Не брать больничный, даже если температура 37,5 (потому что начальник косо посмотрит). Не выгорать на работе, но при этом быть продуктивной.

Дочь: раз в три дня звонить маме (иначе обидится), слушать жалобы на здоровье/погоду/отца/соседей, тактично не советовать пойти к психологу, хотя маме это нужно лет 30. Приезжать раз в две недели с подарками и улыбкой.

Подруга: ответить на сообщения в мессенджерах (6 часов), прокомментировать фотографии в соцсети, поздравить с днем рождения, выслушать Наташу, у которой опять проблемы с парнем, и Аню, которую завалили на работе.

Хозяйка: уборка (хотя бы поддерживающая), стирка (она никогда не кончается), готовка (чтобы муж и дети не питались пельменями), список продуктов, оплата счетов, походы в аптеку, заказ корма для корги.

Психотерапевт для всех: ребенок расстроен из-за оценки – успокоить. муж зол из-за начальника – выслушать и не спорить. подруга в депрессии – найти нужные слова. мама одинокая – поддержать. А кто поддерживает Марину? Марина сама. В 11 часов ночи. С бокалом дешевого вина и телефоном, где залипает на коротких роликах в соцсети, потому что у мозга уже нет сил даже на кино.

И это не считая дополнительных скрытых ролей:

- организатор семейных праздников (кто помнит про дни рождения свекрови?),
- секретарь по записи всех (к врачу, к стоматологу, в парикмахерскую, на ТО машины),
- менеджер по подаркам (купить, упаковать, подписать),
- архивариус семейных воспоминаний (фотоальбомы, детские поделки),
- и главное – «голос разума» для всех, кто не способен думать головой.

Знаешь, что самое страшное в этом списке? Большинство женщин скажут: «Ну да, это норма. Так у всех».

Нет. Не так у всех. Так только у тех, кто согласился надеть на себя эти роли как смирительную рубашку.

Почему мы взяли на себя все эти роли?

Потому что нас с детства готовили к многозадачности. Кукла Барби могла быть и принцессой, и врачом, и мамой – почему я должна выбирать что-то одно? Потому что наши матери и бабушки работали на трех работах, и мы считаем это подвигом, который нужно повторить. Потому что мужчины, выросшие с матерями- «наседками», часто не умеют (или не хотят) брать на себя домашнюю и эмоциональную работу. Потому что общество говорит: «Хорошая женщина справляется со всем».

А теперь добавь сюда перфекционизм. «Если я делаю – то идеально. Домашние обеды, а не полуфабрикаты. Развиваю-

щие занятия с детьми, а не планшет. Идеальный порядок, а не «ну хоть не срач».

И получишь женщину, которая к 35 годам профессионально выгорела во всех сферах одновременно.

Я знаю таких женщин десятками. Я сама была одной из них.

Исторический экскурс: бабушки, которые пахали в трех местах, и внучки, которые заплатили за это тревожностью

Чтобы понять, почему мы такие, нужно посмотреть на три поколения женщин. Это важно. Это не просто «интересный факт». Это ключ к твоей вине, страху «быть недостаточно хорошей» и привычке терпеть.

Мои бабушка Зоя родилась в 1939 году. Война, голод, разруха. Она работала с 14 лет. Стояла у станка по 12 часов. Потом вышла замуж, родила двоих, в 40 лет овдовела и тащила всё одна. Она не знала слова «выгорание». Она знала слова «надо», «терпи» и «работай».

У нее не было психологов. Не было декретных отпусков в нашем понимании. Не было разговоров о заботе о себе. Её ресурс – это вера в бога, привычка работать до потери пульса и надежда, что дети выживут.

Она вырастила мою маму. И передала ей не только гены, но и установки:

«Работать надо, даже если болеешь».

«Жаловаться стыдно».

«Отдых – это когда переделала все дела».

«Слабость – это роскошь, которую мы не заслужили».

Моя мама выросла с бабушкиными установками. Но добавила к ним новые: «Ты должна быть лучше, чем я». И «У тебя должно быть всё, чего у меня не было».

Мамы из этого поколения работали так же много, как бабушки (советская и постсоветская реальность не давала расслабиться), но при этом пытались дать нам больше: кружки, хорошую одежду, образование.

Что получилось? Мамы выгорали так же, как бабушки, но уже с чувством вины, что не могут дать еще больше. Они разрывались между работой, домом, нами, своей усталостью и чувством, что они «недостаточно хорошие матери».

И они тоже не умели просить о помощи. Они учили нас, что женщина сильная. Что женщина может всё. Что женщина не плачет.

И мы, их дочери, выросли с этим. Но добавь к этому еще один слой.

Наше поколение (рожденные 1980–2000-х)

У нас есть всё, чего не было у бабушек и мам:

Доступ к информации о психологии и выгорании.

Выбор профессии (хоть летай космонавтом).

Возможность не выходить замуж или развестись.

Феминизм, который говорит: «ты можешь всё».

Соцсети, где идеальные женщины готовят идеальные завтраки в идеальных домах.

Но парадокс в том, что именно поэтому мы выгораем

быстрее и сильнее, чем предыдущие поколения.

Потому что у бабушек был простой критерий успеха: выжить. У мам: выжить и обеспечить детям лучшее. А у нас критериев – сотни.

Мы должны:

Быть красивыми (но не слишком сексуальными, иначе «шлюха»).

Богатыми (но не за счет мужчины, иначе «алчная»).

Умными (но не занудными).

Заботливыми (но не наседками).

Сексуальными (но не озабоченными).

Успешными на работе (но чтобы дети не страдали).

Следить за здоровьем (но не быть ипохондриками).

Иметь хобби (но не забрасывать из-за него дом).

Это называется «двойной» и «тройной» груз. И мы добровольно на него подписались. Потому что «я же могу всё».

Можем. Но какой ценой?

Цена – хроническая тревожность, панические атаки, нарушения сна, проблемы с циклами, аутоиммунные заболевания, депрессия, потеря себя.

Мы выиграли в правах и возможностях, но проиграли в психическом здоровье. Потому что никто не отменил за нас старые роли. Мы просто добавили новые.

Бабушка знала: жизнь тяжела, и это норма. Мама знала: жизнь чуть легче, но надо пахать. А мы выросли с установкой: «жизнь должна быть прекрасной, я должна быть счаст-

ливой, и если я несчастлива – я делаю что-то не так».

Это убийственная установка для выгорания. Потому что она превращает усталость и пустоту не в сигнал «сбавь скорость», а в сигнал «ты неудачница».

И мы начинаем еще больше стараться. Еще больше ролей. Еще больше самоконтроля. Еще меньше просьб о помощи. Знакомо?

Тест: степень вашей вовлеченности в чужие роли

Прежде чем мы пойдем дальше, давай зафиксируем твою текущую ситуацию. Этот тест не для оценки «хорошо/плохо». Он для осознания.

Отвечай честно. Даже если ответы пугают.

Инструкция: По каждому утверждению поставь 0 (никогда или почти никогда), 1 (иногда), 2 (часто), 3 (почти всегда).

Блок А. Мать (или замена матери)

Я помню обо всех важных делах/мероприятиях/лекарствах моего ребенка без напоминаний.

Я жертвую своим сном/отдыхом/едой ради ребенка.

Если ребенок капризничает/болеет/плохо себя ведет, я чувствую себя виноватой.

Я считаю, что хорошая мать должна уделять ребенку максимум времени.

Блок Б. Жена (партнерша)

Я чаще спрашиваю партнера о его дне, чем он – о моем.

Я занимаюсь сексом, когда не хочу, чтобы не обидеть партнера.

Я беру на себя большую часть бытовых вопросов (готовка, уборка, планирование) без обсуждения.

Я сглаживаю конфликты в паре, даже если не считаю себя виноватой.

Блок В. Сотрудница

Я проверяю рабочую почту/мессенджеры в нерабочее время.

Я беру работу на дом, даже когда не просят.

Я стесняюсь брать больничный или отпуск, если есть незавершенные задачи.

Мне сложно сказать «нет» дополнительной нагрузке на работе.

Блок Г. Дочь (родительская роль)

Я чувствую ответственность за настроение/здоровье/быт моих родителей.

Я трачу время на решение проблем родителей, даже если у меня нет сил.

Я не могу сказать родителям «нет» или критиковать их без чувства вины.

Я считаю, что должна быть «удобной дочерью» (помогать, звонить, приезжать, дарить подарки).

Блок Д. Подруга/социальная роль

Я выслушиваю подруг, даже когда устала или не в ресурсе.

Я даю советы/поддержку чаще, чем получаю их.

Я боюсь потерять друзей, если откажу в помощи.

В компаниях я часто чувствую себя ответственной за то, чтобы всем было комфортно.

Блок Е. Хозяйка дома

Я испытываю стыд, если дома беспорядок (даже если я устала).

Я планирую меню/покупки/уборку, потому что никто другой этого не сделает (или сделает плохо).

Я трачу на домашние дела больше 2 часов в день помимо работы.

Я продолжаю вести хозяйство, даже когда болею.

Блок Ж. Психотерапевт для всех

Ко мне часто приходят с проблемами, но я никому не жалеюсь.

Я умею успокаивать других, но не умею успокаивать себя.

Я слышу фразы «ты такая сильная», «ты всегда помогаешь», «без тебя бы я не справился».

После разговора с расстроенным человеком я чувствую опустошение.

Подсчет результатов

Сложи баллы по каждому блоку. Максимум в каждом блоке – 12 баллов.

7–12 баллов в любом блоке: Красная зона. Ты гипервовлечена в эту роль. Ты вкладываешь в нее больше, чем можешь себе позволить. Эта роль – один из главных кандидатов на выгорание.

4–6 баллов: Желтая зона. Есть риск. Ты еще балансируешь, но баланс хрупкий. Обрати внимание на конкретные утверждения, где ты поставила 2–3 балла.

0–3 балла: Зеленая зона. В этой роли ты сохраняешь границы. Это образец для других ролей.

А теперь сделай еще один шаг. Посмотри на общую сумму баллов (по всем блокам).

0–30 баллов: Ты умеешь не брать чужое. Скорее всего, у тебя хорошо с границами. Проверь, не слишком ли ты жестка (иногда помогать другим – нормально).

31–60 баллов: Средняя вовлеченность. У тебя есть несколько ролей, которые «подсасывают» энергию. Скорее всего, ты уже чувствуешь усталость, но списываешь на «обычную жизнь».

61–90 баллов: Высокая вовлеченность. Ты живешь в режиме 24/7 для других. Вероятность выгорания очень высока. Твои роли управляют тобой, а не наоборот.

91–126 баллов: Критический уровень. Ты практически не принадлежишь себе. Ты – функция для других. Если у тебя нет серьезных последствий для здоровья – они будут. Очень скоро.

Я, когда проходила этот тест впервые за полгода до своего кризиса с ледяным чаем, набрала 94 балла. И подумала: «Ну, наверное, так и надо. Я же ответственная».

Нет. Не надо.

Упражнение «Мой героический обет – что я обеща-

ла себе, но не подписывала контракт»

А теперь переходим от диагностики к действию. Самое важное упражнение этой главы.

Мы все дали себе обещания. Мы их не записывали, не подписывали, не обсуждали с юристом. Но мы их соблюдаем. Жестко. С чувством вины за нарушение.

Я называю это «героический обет». Потому что он звучит как клятва супергероини: «Я буду спасать всех, даже ценой себя».

Время этот обет переписать.

1. Осознание (пишем в тетради или заметках)

Возьми лист бумаги и ручку. Не печатай в телефоне – исследования показывают, что рукописный текст лучше проходит в мозг для таких упражнений.

Закончи следующие предложения (спонтанно, не думая, без редактирования):

«Я никогда не прощу себе, если...» (например: если дети будут голодными/грязными/несчастливыми).

«Хорошая женщина всегда...» (например: убирает дом перед приходом гостей).

«Я обязана...» (список: звонить маме, готовить ужин, заниматься с ребенком английским).

«Если я не сделаю это, то случится...» (страх: муж уйдет, ребенок вырастет невротиком, меня уволят).

«Я имею право на усталость только после того, как...» (например: после того, как сделаны все дела).

А теперь перечитай. Это и есть твой героический обет. Ты сама себе его дала. Без свидетелей. Но выполняешь как под прицелом камер.

2. Расследование (честные вопросы к себе)

Задай себе эти вопросы. Не торопись. Ответы могут приходиться через час, день, неделю. Запиши их, когда придут.

Кто первый сказал тебе эти установки? (Мама? Бабушка? Учительница? Первая любовь, который сказал «ты должна быть лучше»?)

Какая из этих установок защищает тебя? (Да-да, даже у вредных установок есть функция. Например: «если я буду идеальной – меня не бросят»).

Какая из этих установок убивает тебя медленнее всего? (С какой ты готова расстаться первой?).

Что случится, если ты нарушишь один пункт обета один раз? (Прямо сейчас представь. Например, не убережешь перед приходом гостей. Мир рухнет? Муж разлюбит? Ты себя возненавидишь? Или... ничего страшного?)

3. Переписка обета

Теперь ты – автор новой версии. Не «правильной», не идеальной. Просто той, с которой ты готова прожить ближайший месяц. Пишем в позитиве, без частицы «не» (не «я не должна», а «я выбираю»).

Начни так:

«Я, (твое имя), отказываюсь от героического обета, который взяла на себя в (возраст) лет. Вместо него я выбираю

следующие принципы на следующий месяц:

Я имею право быть уставшей без чувства вины. Даже если дела не сделаны.

Хорошая женщина – это не та, которая всё успевает. А та, которая не разрушает себя.

Я не обязана быть психотерапевтом для всех. Если у меня нет сил – я имею право промолчать или сказать «мне сейчас тяжело, давай позже».

Мои роли – это костюмы. Я могу их снимать. Дома я не начальник отдела, не подруга-жилетка, не идеальная дочь. Дома я просто женщина, которая хочет лечь и не думать.

Я перестаю использовать усталость как валюту. Моя ценность не измеряется степенью моего истощения.»

...и так далее, сколько пунктов придет.

4. Маленький акт «нарушения»

Выбери один пункт из старого обета, который ты нарушишь в ближайшие 24 часа. Не глобальный («бросить работу»), а маленький. Например:

Не помыть посуду перед сном.

Не ответить на сообщение подруги сразу (отложить на час).

Сказать мужу: «Я не могу обсуждать твою работу сейчас, у меня болит голова».

Не готовить ужин, а купить готовый.

Сделай это. Запиши, что ты почувствовала. Скорее всего, сначала – тревогу и вину. Потом, если повезет – облегчение.

Если нет – ничего страшного. Повтори через день с другим пунктом.

5. Контракт с собой (для тех, кто любит официальность)

Если ты любишь четкость – напиши на отдельном листе:

«Я, [имя], с сегодняшнего дня прекращаю быть героиней, которая умирает первой. Вместо этого я начинаю учиться выживать и жить. Мои роли – мои инструменты, а не моя тюрьма. Я снимаю с себя обязательство быть идеальной в каждой из них. Я оставляю за собой право на усталость без объяснений. Я оставляю за собой право на ошибку. Я оставляю за собой право быть неудобной.

Дата. Подпись.»

Повесь этот лист туда, где ты видишь его каждый день. Холодильник, зеркало, рабочий стол.

Ты только что закончила самую важную главу. Не потому, что она первая. А потому, что без осознания своих ролей и героического обета все техники из следующих глав будут временным пластырем.

Ты можешь научиться дышать, медитировать, бегать по утрам, правильно питаться, ходить к психологу. Но если внутри тебя продолжает сидеть установка «я должна всё и сразу, иначе я плохая» – ты вернешься к выгоранию через полгода.

Сейчас ты сделала первый шаг. Ты увидела, сколько ролей на тебе висит. Ты написала свой героический обет. И ты переписала хотя бы часть его.

Это много. Серьезно. Многие женщины не доходят даже до этого.

Перед тем как перейти к следующей главе, сделай одно простое дело:

Сегодня вечером ложись спать без чувства, что ты «должна была сделать больше».

Просто ложись. И скажи себе (можно шепотом, можно мысленно):

«Я достаточно сделала сегодня. Я достаточно хороша. Я не героиня, которая должна умереть первой. Я просто женщина. И я учусь жить».

Глава 2. Анатомия пустоты. Как распознать выгорание на ранней стадии (до того как пропало желание жить)

В первый раз я не заметила, как оно пришло. Серьезно. Выгорание не выглядит как сердечный приступ – с болью в груди и мыслью «что-то не так». Оно выглядит как тысяча маленьких «ничего страшного», сложенных в стопку.

Сначала я просто стала просыпаться уставшей. «Ничего страшного, просто не выспалась».

Потом перестала радоваться фильмам, которые раньше любила. «Ничего страшного, просто вкусы изменились».

Потом заметила, что волосы остаются на расческе целыми пучками. «Ничего страшного, весна же, авитаминоз».

Потом перестала хотеть секса. «Ну, у всех так бывает в долгих отношениях».

Потом начала плакать от любой критики на работе. «Просто я чувствительная».

Потом пропал аппетит. Или появился зверский – я уже не помню, еда стала просто топливом.

Потом я села с ледяным чаем и смотрела в стену 47 минут.

И только тогда я спросила себя: «А это вообще нормально? Или я уже давно за чертой?»

Проблема в том, что выгорание не имеет четкой даты начала. Оно не объявляет о себе как грипп: «Кашель, температура, всё, я здесь». Оно подкрадывается. И его ранние стадии очень легко спутать с чем угодно: с обычной усталостью, с сезонной хандрой, с «характером таким», с возрастом, с «просто у всех так».

Поэтому первое, что нам нужно сделать – научиться читать сигналы своего тела и психики. До того, как пропадет желание жить. До того, как вы перестанете чувствовать вкус еды. До того, как начнете думать «а может, мне просто лечь и не вставать».

Эта глава – ваш диагностический инструмент. Не для самодиагноза «у меня всё плохо, я безнадежна». А для раннего обнаружения. Потому что выгорание на ранней стадии лечится в десятки раз быстрее и легче, чем в запущенной.

Отличие выгорания от депрессии и усталости

Я часто слышу: «У меня депрессия». Или: «Я просто устала». Или: «У меня выгорание». Эти слова используют как синонимы. Но это разные состояния. С разной природой и разным лечением.

Представь, что ты пришла к врачу с болью в животе. Боль в животе может быть из-за отравления, аппендицита, гастрита или камней в почках. Лечение будет разным. Если тебе вырежут аппендицит при отравлении – ты умрешь. Если да-

дуг абсорбенты при аппендиците – тоже умрешь.

С психикой так же. Нельзя лечить выгорание как депрессию (антидепрессанты могут не помочь). Нельзя игнорировать выгорание как «обычную усталость» (оно перейдет в хроническое).

Давай разбираться.

Обычная усталость (физическое и ментальное истощение)

Как возникает: После интенсивной нагрузки (рабочей недели, перелета, ремонта, болезни ребенка). Это нормальный ответ организма на перерасход ресурсов.

Главный признак: Проходит после отдыха. Ты поспала нормально 2 ночи подряд – и снова человек. Взяла выходной – и вернулась к жизни.

Что чувствуешь: «Я устала, но я знаю, что отдохну – и станет легче». Есть надежда. Есть свет в конце тоннеля.

Что помогает: Сон, выходные, легкая физическая активность, смена деятельности, отпуск.

Когда это становится проблемой: Если усталость не проходит после недели нормального сна и отдыха.

Эмоциональное выгорание

Как возникает: Постепенно, из-за хронического стресса на работе или в ролях, особенно если нет адекватного вознаграждения (денег, признания, смысла, контроля). Часто у «помогающих» профессий (врачи, учителя, психологи, соцработники) и у женщин в многозадачном режиме.

Главный признак: Отдых и отпуск не помогают. Ты можешь лежать на пляже две недели, но внутри – все та же пустота, цинизм и «мне всё равно».

Что чувствуешь: Опустошение. Цинизм. «Все люди – идиоты». «Моя работа не имеет смысла». «Я делаю, но ничего не меняется». Потеря радости от того, что раньше радовало.

Что помогает: Смена системы (не отдых, а изменение условий работы, пересмотр ролей, восстановление границ, смыслопоиск).

Депрессия (клиническое расстройство)

Как возникает: Может быть без видимого стресса. Часто связана с нарушением биохимии мозга (серотонин, дофамин, норадреналин). Может быть эндогенной (без причины) или реактивной (после травмы).

Главный признак: Тоска, снижение самооценки, чувство вины, суицидальные мысли, потеря аппетита/сна, отсутствие удовольствия от всего (ангедония).

Что чувствуешь: «Я плохая», «я ни на что не способна», «всё бессмысленно», «лучше бы меня не было». Депрессия не проходит от смены работы и отдыха на пляже.

Что помогает: Психотерапия (КПТ) + антидепрессанты (в умеренных и тяжелых случаях).

Как отличить на практике: таблица-шпаргалка

Признак	Усталость	Выгорание	Депрессия
Главное чувство	«Я вымотана»	«Мне всё равно»	«Я ничтожество»
Помогает ли отдых?	Да	Нет, временно	Нет
Помогает ли смена работы?	Не актуально	Да (часто)	Нет
Отношение к людям	Нормальное	Циничное, «они бесят»	Безразличное или негативное к себе
Чувство вины	Нет	Есть за «неэффективность»	Огромное, генерализованное
Мысли о смерти	Нет	«Я не хочу так жить, но не хочу умирать»	«Лучше умереть»
На что направлена злость	На обстоятельства	На людей (цинизм)	На себя
Скорость развития	Быстро (дни-недели)	Медленно (месяцы-годы)	Вариативно

Важное предупреждение: Выгорание может перейти в депрессию. Это как перелом, который вовремя не залечили, и начался сепсис. Если выгорание не лечить годами, оно меняет биохимию мозга, и тогда нужны уже антидепрессанты. Поэтому мы работаем на ранней стадии.

У женщин выгорание имеет телесное лицо. Наша нервная система и гормональная система связаны теснее, чем у мужчин (спасибо эстрогену, прогестерону и тому, что мы вынашиваем детей).

Вот почему при выгорании у женщин страдает в первую очередь тело, а не только психика. И вот почему мы часто годами лечим «гастрит», «аллергию», «гормональный сбой» – а причина в хроническом истощении.

Я собрала 12 соматических маркеров, которые статистически достоверно чаще встречаются у выгоревших женщин. Не у всех сразу. Но если у тебя есть 3-4 из этого списка – это

повод провести диагностику выгорания, а не лечить каждый симптом по отдельности.

Маркер 1. Волосы лезут как у линяющей кошки

Выпадение волос – классика женского выгорания. Кортизол (гормон стресса) нарушает цикл роста волос, загоняя фолликулы в фазу покоя. Волосы редеют по всей голове равномерно (не очагами, как при аутоиммунных болезнях). Через 3-6 месяцев после сильного стресса ты находишь на расческе целые клубки.

При этом обычные «волосяные» витамины (цинк, железо, биотин) помогают слабо, потому что проблема не в дефиците, а в гормональном шторме.

Маркер 2. Цикл пляшет как бешеный

Выгорание может:

Удлинить цикл (вместо 28 дней – 35, 40, 50).

Укоротить (вместо 28 – 21).

Сделать его нерегулярным (то 25, то 45, то 20).

Усилить ПМС до предменструального дисфорического расстройства (ты за неделю до месячных становишься неузнаваемой: агрессивной, плаксивой, отчаявшейся).

Убрать месячные вообще (аменорея) – особенно у молодых женщин с тяжелым выгоранием.

Я помню, как мой цикл скакал от 24 до 46 дней. Гинеколог разводила руками: «Гормоны в норме, УЗИ чистое, стресс, наверное». Ага, стресс. Выгорание, блин.

Маркер 3. Кожа мстит: акне, экзема, псориаз, герпес

Выгорание ослабляет иммунитет и усиливает воспаление. Выходят наружу все «спящие» кожные проблемы. Может появиться:

Взрослое акне (прыщи на подбородке и скулах).

Себорейный дерматит (шелушение на лице и волосистой части головы).

Экзема или псориаз (обострение раз в 5 лет становится обострением раз в месяц).

Герпес на губах – после каждой стрессовой ситуации.

Холодовая аллергия или крапивница.

Твоя кожа буквально кричит: «Я не справляюсь! Помогите!»

Маркер 4. ЖКТ бунтует: вздутие, запоры, поносы, изжога
Кишечник – второй мозг. И он страдает первым. Симптомы:

Синдром раздраженного кишечника (СРК): то запор, то понос, то вздутие, которое не проходит.

Изжога и ГЭРБ (гастроэзофагеальный рефлюкс) – даже на «безопасные» продукты.

Тошнота по утрам без беременности.

Потеря аппетита или, наоборот, «заедание» стресса (особенно сладким и мучным).

Я три года лечила СРК у гастроэнтеролога. Диеты, лекарства, анализы. Помогло только одно – когда я ушла с работы, которая меня убивала. Через месяц СРК прошел сам. Без таблеток.

Маркер 5. Мигрени и головные боли напряжения

Выгорание создает идеальные условия для головных болей:

Головная боль напряжения – давящая, как будто на голову надели шлем, и ее сжимают. Возникает из-за спазма мышц шеи и плеч.

Мигрень (с аурой или без) – пульсирующая, односторонняя, с тошнотой и светобоязнью. Мигрень часто обостряется на фоне стресса и нарушенного сна.

Если раньше у тебя были мигрени раз в полгода, а теперь раз в неделю – проверь свое психоэмоциональное состояние.

Маркер 6. Хроническая усталость, не проходящая после сна

Ты спишь 8, 9, даже 10 часов. Просыпаешься – и чувствуешь себя так, будто разгружала вагоны. Никакой бодрости. Это не «лень». Это истощение надпочечников (упрощенно говоря – дисрегуляция оси гипоталамус-гипофиз-надпочечники).

Маркер 7. Боли в теле без причины

Болят спина, шея, плечи, челюсть (бруксизм – скрежет зубами во сне), суставы. Врачи говорят «остеохондроз», «миофасциальный синдром». Но обезболивающие помогают плохо. Потому что причина – постоянное напряжение из-за стресса. Ты ходишь с поднятыми плечами, сжатой челюстью, напряженной спиной.

Маркер 8. Нарушения сна не только в сторону бессонницы

Выгорание портит сон по-разному:

Трудно заснуть (мыслями крутишь рабочие и семейные проблемы).

Просыпаешься в 3-4 утра (кортизоловый рассвет) и не можешь уснуть до 6.

Сон поверхностный, ты просыпаешься от любого шороха.

Ночные кошмары (про работу, про провалы, про преследование).

Синдром беспокойных ног (ноги «крутит», хочется ими двигать).

Классический выгоревший сон: засыпаешь с трудом, в 3-4 утра просыпаешься с сердцебиением, лежишь час, засыпаешь под утро, а в 7 – будильник. И так неделями.

Маркер 9. Снижение или исчезновение либидо

«Не хочу секса. Вообще. Даже с собой. Даже мыслей нет».

Это не «проблемы в отношениях» в первую очередь. Это дофаминовый голод и истощение нервной системы. Мозгу не до секса, он выживает.

Маркер 10. Частые простуды и инфекции

Ты болеешь ОРВИ 4-6 раз в год. Каждая царапина заживает неделями. Герпес выскакивает после каждого стресса. Хронический тонзиллит, цистит, кандидоз. Иммунитет на нуле.

Маркер 11. Ухудшение памяти и «туман в голове»

Ты забываешь, зачем вошла в комнату. Теряешь нить разговора посреди предложения. Не можешь сфокусироваться

на тексте. Слова вылетают из головы. Это не деменция и не возраст. Это когнитивные нарушения на фоне выгорания. Мозг экономит ресурсы, выключая «неважные» функции.

Маркер 12. Онемение, покалывание, ком в горле

Ком в горле – ощущение, что в горле застрял комок, мешает глотать. При этом глотать физически нормально.

Онемение пальцев рук или ног.

Покалывание в разных частях тела.

Дрожь в руках или внутренняя дрожь.

Всё это – соматические проявления тревоги, которая идет рука об руку с выгоранием.

Что делать с этими маркерами?

Не паниковать. Не бежать к 12 врачам одновременно. Сначала:

Отметь, сколько маркеров у тебя есть сейчас (из последних 2-3 месяцев).

Если 3-4 и больше – запишись на прием к терапевту, чтобы исключить чисто физические болезни (анемию, гипотиреоз, дефицит витаминов).

Если врачи говорят «всё в норме, это стресс» – верь им. Иди к психотерапевту или хотя бы начни работать с книгой.

Я прошла гастроэнтеролога, невролога, эндокринолога, гинеколога, дерматолога. Сдала кучу анализов. Все сказали: «Здорова, кроме легких отклонений, которые не объясняют симптомы». Спасибо, кэп.

Три оси выгорания: истощение, цинизм, снижение

эффективности

Теперь перейдем к профессиональной диагностике. Кристина Маслач (пионерка изучения выгорания) выделила три оси. Каждая измеряется отдельно. У тебя может быть сильное истощение, но низкий цинизм. Или высокий цинизм при среднем истощении.

Пройдись по каждой оси честно.

Ось 1. Эмоциональное истощение

Это «пустая батарейка». Чувство, что у тебя нет внутренних ресурсов. Даже маленькие задачи кажутся неподъемными.

Признаки истощения у женщин:

Ты просыпаешься и уже мечтаешь снова лечь.

Ты чувствуешь тяжесть в теле, как будто на тебя надели свинец.

Ты боишься понедельника уже в воскресенье утром.

Ты тратишь выходные на «восстановление» и всё равно приходишь на работу разбитой.

Ты перестала чувствовать разницу между утром и вечером – всё серое.

Ось 2. Цинизм (деперсонализация)

Это когда ты начинаешь относиться к людям как к функциям. Или как к врагам.

Признаки цинизма у женщин:

Тебя бесят коллеги, которых раньше ты любила.

Ты злишься на детей за то, что они дети (шумят, просят

внимания, пачкают).

Муж кажется тебе еще одним «объектом обслуживания», а не партнером.

Ты ловишь себя на мысли: «да пошли все», «мне плевать», «сами разбирайтесь».

Ты перестала сочувствовать подругам: «ну, у всех проблемы, что я могу сделать».

Ты автоматически выполняешь обязанности, но внутри – абсолютное безразличие.

Цинизм – это защита. Твой мозг говорит: «Если я перестану чувствовать, я не буду так сильно страдать». Это работает временно. А потом ты перестаешь чувствовать не только боль, но и радость.

Ось 3. Снижение личной эффективности

Это чувство «я делаю всё хуже, чем раньше». Даже если объективно ты делаешь нормально.

Признаки снижения эффективности у женщин:

Ты тратишь на задачи в 2 раза больше времени, чем раньше.

Ты перепроверяешь себя по 10 раз.

Ты боишься, что тебя уволят (хотя нет причин).

Тебе кажется, что ты «идиотка», «не профессионал», «не тянет».

Ты сравниваешь себя с другими женщинами (соседками, коллегами, блогерами) и всегда проигрываешь.

Ты берешь на дом работу, потому что не успеваешь в офи-

се.

Главная ловушка этой оси: чем сильнее ты выгорела, тем больше работаешь и меньше спишь, пытаешься доказать себе, что ты «еще норм». Это спираль смерти.

Три сценария выгорания у женщин

Маслач выделяет три паттерна. Какой твой?

Сценарий 1. Классический: сильное истощение + сильный цинизм + снижение эффективности. Самый тяжелый. Ты истощена, тебе всё равно, ты не справляешься. Срочно нужен перерыв и смена системы.

Сценарий 2. «Энергичный, но циничный»: истощение среднее, цинизм высокий, эффективность сохранена. Ты еще работаешь как лошадь, но ненавидишь всех. Это предкризисное состояние. Еще немного – и рухнешь.

Сценарий 3. «Исчерпана, но стараюсь»: истощение высокое, цинизм низкий, эффективность снижена. Ты очень устала, ты хочешь помогать (и помогаешь), но уже не можешь. Риск депрессии высок, потому что ты винишь себя за неэффективность.

Я была в третьем сценарии. Я еще любила свою работу, хотела помогать ученикам, но каждое утро плакала перед выходом из дома.

Дневник симптомов (формат таблицы на 7 дней)

Ты не поверишь, но выгорание легко игнорировать, пока не начнешь его записывать. В голове кажется: «ну, иногда болит голова, ну, устаю». Когда записываешь – видишь, что

голова болит каждый день, а усталость 9 из 10.

Как вести дневник симптомов:

Заведи таблицу на 7 дней. Можно в тетради, в Excel, в приложении для заметок. Каждый вечер (не утром, вечером, когда подводятся итоги) заполняй колонки.

Шаблон дневника:

День	Сон (часы + качество от 1 до 5)	Энергия (утром / вечером от 1 до 5)	Физические симптомы (из 12 маркеров)	Эмоции (какие преобладал и)	Цинизм (от 1 до 5: 1 — нет, 5 — все бесят)	Примечания

Расшифровка шкал:

Качество сна: 1 – ужасное (не спала, металась, просыпалась), 3 – среднее, 5 – отличное (глубокое, восстанавливающее).

Энергия утром: 1 – не могу встать, как будто меня придавило, 3 – кое-как, 5 – бодрая.

Энергия вечером: 1 – выжатый лимон, не могу говорить, 3 – устала, но еще могу, 5 – полна сил.

Цинизм: 1 – добрая ко всем, 3 – иногда бесят, 5 – всех ненавижу и хочу, чтобы отстали.

Пример заполнения (мой реальный день за полгода до кризиса):

День	Сон	Энергия утр/веч	Физические симптомы	Эмоции	Цинизм	Примечания
Пн	5 часов, качество 2	2 / 1	Голова болит, вздутие, волосы лезут, усталость дикая	Тревога, страх перед неделями	3	Забыла важный звонок

После недели такого дневника ты увидишь паттерны. Например: «по вторникам у меня пик цинизма» (потому что по вторникам тяжелые планерки) или «после общения с мамой у меня всегда болит живот».

Это знание – сила.

Упражнение «Фотография прошлого понедельника» – анализируем обычный день как детектив

Сейчас мы сделаем нечто необычное. Мы не будем анализировать «плохой день». Мы возьмем самый обычный, ничем не примечательный понедельник или среду. Не кризисный, не праздничный. Обычный.

Почему? Потому что выгорание прячется в обыденности. Оно не в скандалах и катастрофах. Оно в том, как ты всташь, чистишь зубы, едешь в метро, пьешь кофе, отвечаешь на сообщения, ложишься спать.

Инструкция:

1. Выбери день для анализа.

Пусть это будет последний вторник или четверг. Не сегодня. И не день, когда случилось что-то из ряда вон (свадьба, похороны, увольнение). Обычный.

2. Восстанови его по минутам.

Напиши на листе хронологию с 7 утра до 11 вечера. Не «приблизительно», а как детектив восстанавливает алиби.

Пример:

7:00 – подъем, нажала снuz на телефоне 3 раза.

7:20 – встала, налила чай, залипла в телефон.

7:40 – разбудила детей.

8:00 – собирала их в школу.

8:30 – вышла из дома.

9:00 – на работе, села за комп, проверила почту.

9:30 – планерка.

11:00 – вернулась к задачам, но не могла сосредоточиться.

12:30 – обед за компом (бутерброд, чай).

13:00 – созвон с клиентом, он бесил.

14:00 – писала отчет, отвлеклась на ролики в соцсети на 20 минут.

и так далее.

3. Задай себе вопросы-детектива.

Теперь ты следователь. Расследуешь дело «Исчезновение энергии».

Где были подъемы энергии? (В какие моменты ты чувствовала себя «живой», хотя бы на 5 минут?)

Где были провалы? (Когда хотелось закрыть глаза и исчезнуть?)

Кто/что тебя заряжало? (Разговор с коллегой? Вкусный кофе? Собака, которая лизнула в нос? Прогулка пешком?)

Кто/что тебя разряжало? (Планерка? Сообщение от мамы? Очередная просьба мужа? Список несделанных дел?)

Были ли у тебя хотя бы 30 минут времени, которое ты потратила ТОЛЬКО на себя? (Не на уборку, не на детей, не на мужа, не на работу. Только на то, что ХОЧЕШЬ ты. Даже если это просто 30 минут тупить в потолок.)

Сколько раз за день ты сказала «да», хотя внутри сказала «нет»?

Сколько раз за день ты отложила свои потребности? (Не выпила воды, когда хотела пить, не пошла в туалет, когда хотела, не поела, когда была голодна, не ответила грубияну, когда хотела ответить).

4. Найди «триггеры пустоты».

Теперь ты ищешь не «кто виноват», а «что запускает пустоту». Обычно это:

Переключение между ролями (например, с работы домой – нет ритуала перехода, и ты влетаешь в дом уже злая).

Общение с конкретными людьми (после разговора с N ты чувствуешь себя выжатой).

Определенное время суток (3 часа дня – у тебя всегда спад, потому что ты не обедала нормально).

Бесконечный выбор (каждое «что надеть», «что пригото-

вить», «что ответить» – это микростресс).

5. Составь карту «мини-вампиров».

На основе анализа напиши список из 5-10 конкретных действий/людей/ситуаций, которые украли твою энергию в этот обычный день.

Пример:

Снуз на телефоне (3 раза) – вместо того чтобы встать, я мучилась полчаса.

Планерка в 9:30 – бессмысленная, я там только злилась.

Сообщение от мамы «ты давно не звонила» – чувство вины на 3 часа.

Обед за компом – мозг не отдыхал, и к вечеру я была ово-щем.

Разговор с мужем о его работе – я слушала, но меня никто не спросил, как мой день.

6. Выбери одного «вампира» для устранения на следующей неделе.

Только одного. Не всех сразу. Мы не героиня, которая умирает первой. Мы просто женщина, которая убирает одного вампира.

Например: «На следующей неделе я не буду проверять почту во время обеда. Я съем свой бутерброд в парке или хотя бы у окна, без экрана».

Запиши это в план. И сделай.

7. Сравни две «фотографии».

Через неделю сделай «фотографию» еще одного обычно-

го дня (лучше того же дня недели, например, следующего вторника). Сравни. Почувствовала ли ты разницу? Даже если маленькую? Даже если тебе стало чуть меньше хотеться всех убить?

Поздравляю. Ты не просто «прочитала главу». Ты провела первое расследование своей жизни. Теперь у тебя есть данные. А с данными легче строить план восстановления.

Выгорание – это не депрессия и не обычная усталость. Отдых не помогает, отпуск не лечит. Нужна смена системы.

У женщин выгорание имеет 12 ярких соматических маркеров: от выпадения волос до нарушений цикла и проблем с ЖКТ. Если у тебя 3-4 из них – проверь свое психическое состояние.

Три оси выгорания: истощение (нет энергии), цинизм (все бесят), снижение эффективности (кажется, что я тупая). Можно застрять на любой из них.

Дневник симптомов на 7 дней – твой лучший диагностический инструмент. Записывай сон, энергию, физику, эмоции, цинизм.

Упражнение «Фотография прошлого понедельника» помогает найти конкретных «вампиров» энергии и убрать их по одному.

Домашнее задание на неделю

Заведи дневник симптомов на 7 дней. Заполняй его каждый вечер, даже если очень устала. Это 5 минут.

Выполни упражнение «Фотография прошлого понедель-

ника» на один из дней прошлой недели.

Выбери одного «вампира» из списка и убери его в ближайшие 3 дня. Запиши, что изменилось.

Если ты нашла у себя 6+ соматических маркеров – запишись к терапевту для базовых анализов (ОАК, ферритин, ТТГ, витамин Д, половые гормоны на 3-5 день цикла). Чтобы исключить чисто физические болезни.

Мы не паникуем. Мы расследуем. Мы собираем улики. И мы строим план.

Ты уже не та женщина, которая просто «терпит и справляется». Ты та, которая задает вопросы и ищет ответы.

Глава 3. Железная леди с трещиной. Миф о том, что «сильные женщины не выгорают»

Моя подруга Лена – та самая, которую все называют «железной». Она руководит отделом из 20 человек. В 6 утра она уже в зале (кроссфит, потому что «слабость не для нее»). В 8 – везет детей в школу. В 9 – на совещании. В 13 – переговоры с партнерами. В 18 – забирает детей, ведет на английский, сама параллельно отвечает на письма. В 22 – ужин, проверка уроков, планирование завтрашнего дня. В 23:30 – падает в кровать без сил.

Она не жалуется. Никогда. На вопрос «как ты?» отвечает бодрым голосом: «Нормально, я справлюсь».

Лена искренне верит, что ее суперсила – в способности не чувствовать усталости. В том, что она никогда не плачет при людях. В том, что «даже если мне плохо, я делаю вид, что всё отлично, и это помогает».

В прошлом месяце Лена потеряла обоняние. Прямо так, ни с того ни с сего. Нет, не ковид – тесты отрицательные. Просто в один вторник она поняла, что не чувствует запаха кофе. Потом – что не чувствует запаха детей, когда обнимает их. Потом – что духи, которыми она пользовалась 10 лет, для

нее теперь просто вода.

Лена прошла невролога, МРТ, ЛОРа. Все сказали: «Органически всё в порядке. Это, скорее всего, психосоматика. Ваша нервная система... ну, как бы это сказать... истощена?»

Лена не поверила. Как может быть истощена нервная система у женщины, которая всё контролирует? У которой порядок в доме, в работе, в планах? У которой нет времени на «эти ваши психосоматики»?

Но обоняние не вернулось. Уже три месяца.

Лена – это мы. Или мы – это Лена.

Сегодня мы разберем самый опасный миф, который нам продали. Миф о том, что сильная женщина – это та, которая никогда не падает. Которая не просит о помощи. Которая «держит лицо». Которая может всё, выдерживает всё, справляется со всем.

Спойлер: такие женщины выгорают быстрее и жестче всех. Потому что железо трескается. А цемент без пластификатора рассыпается от первой же вибрации.

Разбор образа «суперженщины» из поп-культуры

Давай честно признаем: нас с детства кормили образами сильных женщин, которые никогда не ноют. И мы проглотили эту наживку целиком, вместе с крючком.

Клэр Андервуд («Карточный домик»)

Холодная, расчетливая, неуязвимая. Она переступает через чувства, через людей, через себя. Она не плачет на публике. Она всегда знает, что сказать. У нее нет «женской сла-

бости» – она играет в мужскую игру и выигрывает.

Что нам продают: «Будь как Клэр – и ты победишь».

Что происходит на самом деле: Клэр – персонаж. У нее нет живых нейронов, нет усталости, нет гормональных скачков. Она не человек. В реальной жизни такая стратегия ведет к тому, что ты перестаешь чувствовать себя, потом перестаешь чувствовать других, потом понимаешь, что ты робот, а роботы не счастливы – они просто выполняют функции.

Миранда Пристли («Дьявол носит Prada»)

Королева индустрии моды, которая требует совершенства от всех и от себя. Она работает по 18 часов. Она жестка до жестокости. Она не признает ошибок.

Что нам продают: «Будь несгибаемой – и добьешься успеха».

Что происходит на самом деле: Миранда одинока. Ее брак развалился. Дети растут с нянями. А в конце фильма она признается, что каждая ее победа – это чья-то потеря. Она не счастлива. Она успешна, но не счастлива. И она даже не знает, хотела бы она счастья, если бы могла его представить. Потому что атрофировала мышцу желания.

Скарлетт О'Хара («Унесенные ветром»)

«Я подумаю об этом завтра». Она выживает любой ценой. Работает в полях, как крестьянка. Тащит на себе семью. Никогда не сдается.

Что нам продают: «Выживание любой ценой – это доблесть».

Что происходит на самом деле: Скарлетт теряет всех, кого любит. Ее «я подумаю об этом завтра» – это диссоциация. Это отключение от боли, которое спасает в краткосрочной перспективе и разрушает в долгосрочной. В конце романа она остается одна, в тумане, без надежды. И ее знаменитая фраза «завтра будет новый день» звучит уже не как оптимизм, а как отрицание реальности.

Современные инфлюенсеры-бизнесвумен

Та, кто в 6 утра на йоге, в 7 – аффирмации, в 8 – запуск нового продукта, в 9 – интервью, в 10 – уже миллион. И всё это с улыбкой, в идеальном макияже, с подтянутым телом и сияющими глазами.

Что нам продают: «Ты можешь всё. У тебя просто нет дисциплины».

Что происходит на самом деле: 80% этих блогеров сами находятся на грани выгорания или уже за ней. А съемки «идеального утра» длятся 3 часа, с перерывами на слезы. Мы смотрим на фасад, за которым – руина.

Объединяет всех этих «суперженщин» одно: они не показывают свою уязвимость. Никогда. Даже себе.

А уязвимость – это не слабость. Это способность чувствовать. И если ты отключаешь способность чувствовать боль, ты автоматически отключаешь и способность чувствовать радость. Не работает по-другому.

Почему психологическая устойчивость без уязвимости ведет к катастрофе

В психологии есть понятие «резервуар устойчивости». Это способность восстанавливаться после ударов. И долгое время считалось, что устойчивость – это «твердость», «несгибаемость», «способность терпеть».

Современные исследования (особенно работы Брене Браун, Кристен Нефф и Ричарда Дэвидсона) говорят обратное: настоящая устойчивость строится не на отрицании боли, а на контакте с ней.

Ты можешь быть твердой, как алмаз. Но алмаз хрупок – при ударе он раскалывается. Гораздо устойчивее к ударам... глина. Глина мягкая. Она принимает удар, прогибается, но не ломается. Потом она возвращает форму.

Так вот: психологическая устойчивость – это не «алмаз». Это «глина». Способность прогибаться и не ломаться. Способность сказать «мне больно» и принять помощь. Способность чувствовать свою слабость и при этом не рассыпаться.

Почему женщины особенно уязвимы перед мифом о «несгибаемости»

Потому что нас учили:

«Не плачь».

«Будь сильной для мамы».

«Никому не показывай, что тебе страшно».

«Терпи, всё пройдет».

«Ты же взрослая женщина, соберись».

В итоге к 30 годам мы становимся экспертами по подавлению эмоций. Мы умеем не плакать, когда больно. Умеем

улыбаться, когда внутри пустота. Умеем говорить «я в порядке», когда разваливаемся на части.

И это работает... до поры.

До тех пор, пока наш мозг не понимает, что он не может бесконечно подавлять сигналы тела. И тогда происходит одно из трех:

Психосоматика (как у Лены с обонянием, как у меня с комом в горле, как у многих с паническими атаками, экземой, СРК, мигренями).

Взрыв (ты срываешься на детях, муже, подчиненных из-за мелочи – и не понимаешь, откуда столько ярости).

Диссоциация (ты перестаешь чувствовать свое тело – ешь без вкуса, ходишь как зомби, просыпаешься и не понимаешь, какой сегодня день).

Я прошла через все три. По порядку. Сначала психосоматика (кожа, ЖКТ, головные боли). Потом взрывы (я могла разреветься из-за разбитой чашки). Потом диссоциация (та самая картина «сiju с чаем и смотрю в стену»).

И самый обидный момент: я считала себя сильной. Я гордилась своей способностью «держать удар». Я думала, что если я трескаюсь – это значит, я недостаточно сильная. Надо еще больше закалиться.

Нет, детка. Надо меньше.

Три заблуждения о силе, которые нас убивают

Заблуждение 1. «Сильная женщина не чувствует боли».

Реальность: Сильная женщина чувствует боль быстрее и

острее. Потому что у нее развита эмпатия и сенсорная чувствительность (это научный факт – женская нервная система в среднем более реактивна). И ее сила не в том, чтобы не чувствовать. А в том, чтобы чувствовать и продолжать действовать, но с заботой о себе.

Заблуждение 2. «Сильная женщина не просит о помощи».

Реальность: Сильная женщина знает, что просьба о помощи – это не слабость, а умение распределять ресурсы. Никто не выживает в одиночку. Даже Рэмбо брал с собой нож.

Заблуждение 3. «Сильная женщина всегда контролирует ситуацию».

Реальность: Сильная женщина знает, что контроль – это иллюзия. Она умеет отпускать то, что не может изменить, и концентрироваться на том, что может. Потому что попытка контролировать всё – прямой путь к выгоранию.

Личный пример автора: как я говорила «я справлюсь» до тех пор, пока не перестала чувствовать запахи

Теперь моя очередь быть честной.

Я была железной леди ровно до того момента, пока мое тело не сказала «стоп». И оно не сказала вежливо. Оно закричало.

Моя история началась безобидно. Я работала преподавателем университета, параллельно вела блог, консультировала частных клиентов, писала диссертацию и пыталась быть хорошей женой. В какой-то момент я заметила, что утром мне трудно открыть глаза. Я списывала на «не выспалась».

Потом я перестала чувствовать вкус еды. Я ела суши, пиццу, шоколад – всё было «нормально, но не вкусно». Я подумала, что это возрастное (мне было 32). Или что я просто пресытилась.

Потом я перестала чувствовать запах цветов. Муж купил розы – те самые, которые я обожала. Я понюхала и сказала: «Хм, пахнет чем-то». На самом деле – нет. Запаха не было.

Потом я потеряла обоняние полностью. Не ковид. Три месяца нюхала кофе, эфирные масла, апельсины – ноль. Я начала путать запахи: лук казался яблоком, чеснок – ванилью. Это было страшно. Не «грустно». Страшно. Я боялась, что не почувствую газ, что не замечу, что еда испортилась, что никогда больше не услышу запах дождя.

Я пошла к врачам. Невролог, МРТ, ЛОР, аллерголог, эндокринолог. Все говорили: «Органика в порядке. Анализы в порядке. А вы давно отдыхали?» Я злилась. Какое отношение имеет отдых к моему носу?

Психотерапевт сказала прямо: «У вас эмоциональное выгорание. Ваш мозг отключил обоняние, потому что это «не жизненно важная» функция. Он экономит ресурсы. Вы не даете ему отдыхать – он отключает то, без чего можно выжить».

Я не поверила. Я же сильная. Я не могу выгореть.

Но обоняние не возвращалось. Я начала делать упражнения из когнитивно-поведенческой терапии. Училась замечать свои чувства. Плакала. Просила мужа обнять меня и

ничего не говорить. Уволилась с одной работы. Спала по 9 часов. Через три недели обоняние вернулось. Не сразу, не полностью – сначала запах кофе, потом лимона, потом розы.

Я почувствовала запах дождя и разрыдалась. Прямо стоя у окна, как дура, с мокрым лицом.

В тот день я поняла: сила – это не способность не чувствовать. Сила – это способность чувствовать настолько сильно, чтобы заметить, когда твое тело кричит. И сделать что-то.

Мой позорный список фраз, которые я говорила себе (и, возможно, говоришь ты)

«Я справлюсь, я всегда справлялась».

«У других хуже, а я ною».

«Я не могу себе позволить слабость, у меня есть обязательства».

«Если я сейчас расслаблюсь – всё рухнет».

«Отдохну, когда сделаю всё. А когда сделаю всё? Никогда».

Каждая из этих фраз – кирпичик в стене выгорания. Крепкий, железобетонный кирпичик. Из таких строят тюрьмы.

Я разбирала эту стену кирпичик за кирпичиком. Сейчас я покажу тебе, как начать.

Упражнение «Разрешение на слабость» – пять фраз, которые вы никогда не говорили вслух (и скажете сейчас)

Это упражнение кажется простым. Но оно одно из самых трудных в этой книге. Потому что оно требует, чтобы ты

сломила главное правило «сильной женщины»: не показывай слабость даже себе.

Инструкция:

Возьми лист бумаги и ручку (не телефон, бумагу). Сядь там, где тебя никто не прервет 15 минут. Выключи звук на телефоне.

1. Осознание запрета

Напиши ответ на вопрос: «Что самое страшное случится, если я позволю себе быть слабой?»

Не фильтруй. Пиши первое, что придет. Например:

«Меня перестанут уважать».

«Муж уйдет к более сильной».

«Меня уволят».

«Я никогда не встану с кровати».

«Дети перестанут меня слушаться».

«Я докажу маме, что она была права – я никчемная».

А теперь спроси себя: это правда? Или это страх, который живет в тебе с детства? Обычно за страхом «стать слабой» стоит страх отвержения. «Если я не буду полезной/сильной/удобной – меня не полюбят».

Мы возвращаемся к героическому обету из первой главы. Ты помнишь его?

2. Пять запретных фраз

А теперь напиши пять фраз, которые ты никогда не позволяла себе говорить вслух. Не потому, что они неправда. А потому что они раскрывают твою уязвимость.

Вот шаблоны. Выбери те, которые резонируют, или придумай свои.

Фраза 1. О боли:

«Мне сейчас очень больно/тяжело/страшно, и я не знаю, как это исправить».

Фраза 2. О помощи:

«Я не справлюсь одна. Мне нужна помощь. Пожалуйста, помоги мне».

Фраза 3. О зависти/злости (обычно запрещена у «сильных»):

«Я завидую тем, у кого есть время на отдых. И я злюсь, что у меня его нет».

Фраза 4. О страхе провала:

«Я боюсь, что я недостаточно хороша. Что все увидят, что я на самом деле не знаю, что делаю».

Фраза 5. О настоящем желании (без маски):

«На самом деле я не хочу быть сильной. Я хочу, чтобы кто-то взял меня за руку и сказал: «Я тут, ты не одна, мы справимся».

Теперь твоя очередь. Напиши свои пять фраз. Не красиво, не грамотно – искренне.

Пример из моего упражнения (то, что я написала, когда училась):

«Мне страшно, что я разрушусь, и никто не заметит, пока не станет слишком поздно».

«Я не знаю, как просить о помощи, потому что я никогда

этому не училась, и мне стыдно».

«Я злюсь на маму за то, что она сделала меня такой – вечно доказывающей, что я «достаточно хороша».

«Я боюсь, что если я перестану быть «сильной опорой», от меня уйдут все».

«Я хочу, чтобы меня обняли и сказали, что я могу просто быть. Без достижений. Без ролей. Без «я справлюсь».

3. Проговаривание (самое важное)

Теперь нужно не просто написать. Нужно произнести вслух. Да, страшно. Да, хочется закрыться.

Найди место, где тебя никто не услышит: в машине, в пустой комнате, в ванной с включенной водой. И прочитай каждую из пяти фраз вслух, глядя на себя в зеркало (если можешь) или просто в пустоту.

Обрати внимание на ощущения в теле: ком в горле? Слезы? Дрожь? Жар? Это нормально. Твое тело впервые за долгое время слышало правду.

4. Составление «нового разрешения»

После того как ты произнесла запретные фразы, напиши новое разрешение себе. Короткое.

Например:

«Я разрешаю себе иногда быть слабой. Я разрешаю себе просить о помощи. Я разрешаю себе не знать, как быть дальше. Я разрешаю себе уставать без чувства вины. Я разрешаю себе не быть суперженщиной».

Повесь это там, где увидишь утром. И перечитывай каж-

дое утро неделю.

Техника «Маятник ролей»: где вы перегибаете палку в «силу»

А теперь практический инструмент, который поможет тебе балансировать между «силой» и «уязвимостью». Потому что дело не в том, чтобы стать слабой. Дело в том, чтобы перестать быть слишком сильной там, где это разрушает.

Метафора маятника

Представь маятник. В одном крайнем положении – «железная леди»: контроль, подавление эмоций, самостоятельность до абсурда, никаких просьб о помощи. В другом крайнем положении – «беспомощная жертва»: полная потеря контроля, неспособность ничего делать, перекладывание ответственности на всех.

Идеальный баланс – где-то посередине. Но мы, выгоревшие женщины, часто застреваем в левой крайности («я всё сама, я сильная, я не плачу»).

Как определить, что ты перегибаешь в сторону «силы»?

Пройди короткий чек-лист. Отвечай «да» или «нет».

Я терплю физический дискомфорт (голод, жажду, усталость, боль), потому что «надо работать».

Я не плачу при людях, даже если очень хочется (и даже иногда не плачу одна, потому что «плакать бесполезно»).

Я делаю вид, что всё хорошо, когда на самом деле плохо.

Я отказываюсь от помощи, даже когда она предлагается («я сама»).

Я испытываю стыд, когда прошу о помощи или признаюсь в слабости.

Я критикую себя за «нытье» или «жалость к себе».

Я считаю, что другие женщины, которые открыто проявляют уязвимость, «слабые» или «манипулируют».

Я продолжала работать/вести хозяйство/заботиться о других, когда болела с температурой.

Я не помню, когда в последний раз говорила «я не могу, мне нужен перерыв».

Я чувствую вину, когда вижу, что кто-то делает за меня мою работу.

Результат:

0-3 «да»: ты в балансе или близка к нему.

4-7 «да»: есть перегиб в сторону гиперсилы. Ты тратишь энергию на поддержание маски.

8-10 «да»: критический перегиб. Ты близка к краху. Маятник скоро сам улетит в другую сторону – в выгорание или депрессию.

Техника «Маятник»: как вернуться в центр

Эта техника на месяц. Не на день.

1. Выбери одну сферу, где ты «пересиливаешь» больше всего.

Например: на работе, в отношениях с мужем, в материнстве, в дружбе, в уходе за собой.

2. Придумай одно «слабое» действие в этой сфере.

Что ты можешь сделать, чтобы слегка качнуть маятник в

сторону уязвимости?

Примеры:

На работе: сказать коллеге «я не успеваю, помоги мне с этим отчетом» (вместо того чтобы сидеть до ночи).

С мужем: сказать «я очень устала, можешь ты сегодня приготовить ужин?» (вместо того чтобы готовить на автомате).

В материнстве: сказать ребенку «мама устала, давай сегодня просто посмотрим мультик и обнимемся» (вместо развивающих занятий любой ценой).

В уходе за собой: лечь спать на час раньше, не доделав дела (вместо «сначала всё, потом отдых»).

3. Сделай это действие в ближайшие 24 часа.

Маленькое. Всего одно. Не меняй всю жизнь за день.

4. Запиши, что ты почувствовала.

Скорее всего, будет некомфортно. Тревожно. «А правильно ли я делаю? А не подумают ли обо мне плохо?» Это нормально. Это ломается старый паттерн.

5. На следующей неделе добавь второе действие.

И так, постепенно, ты переместишь маятник из крайнего положения «железная леди» ближе к центру, где есть и сила, и уязвимость, и просьбы о помощи, и способность сказать «я не справлюсь».

Моя история с маятником

Когда я начала эту технику, мой маятник был замерз в положении «супервумен». Моим первым «слабым» действием

стало: попросить мужа забрать ребенка из сада, потому что я не успевала. Звучит смешно? Для меня это был подвиг. Я полдня собиралась с духом. Сказала – и расплакалась. Муж посмотрел на меня как на инопланетянина: «Конечно, я заберу, ты чего?»

Оказывается, люди не против помогать. Они просто не знают, что нам нужна помощь. Потому что мы носим маску «я справлюсь».

Образ «сильной женщины без слабостей» – это ловушка. Клэр Андервуд, Миранда Пристли и другие «железные леди» – вымышленные персонажи. В реальной жизни подавление уязвимости ведет к психосоматике, взрывам и диссоциации.

Настоящая психологическая устойчивость – это не «алмаз», который не гнется. Это «глина», которая прогибается под ударом и возвращает форму. Способность чувствовать боль и просить о помощи – это и есть сила.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.